***Christophe André*[1]*, psychiatre et psychothérapeute,*** *a vécu l'expérience d'un stage de méditation. Pendant huit jours, il s'est concentré, corps et esprit, sur le seul moment présent. Carnet de route d'un voyage intérieur et bienfaisant.*

Par **Christophe André** — Photo **Ed Alcock**

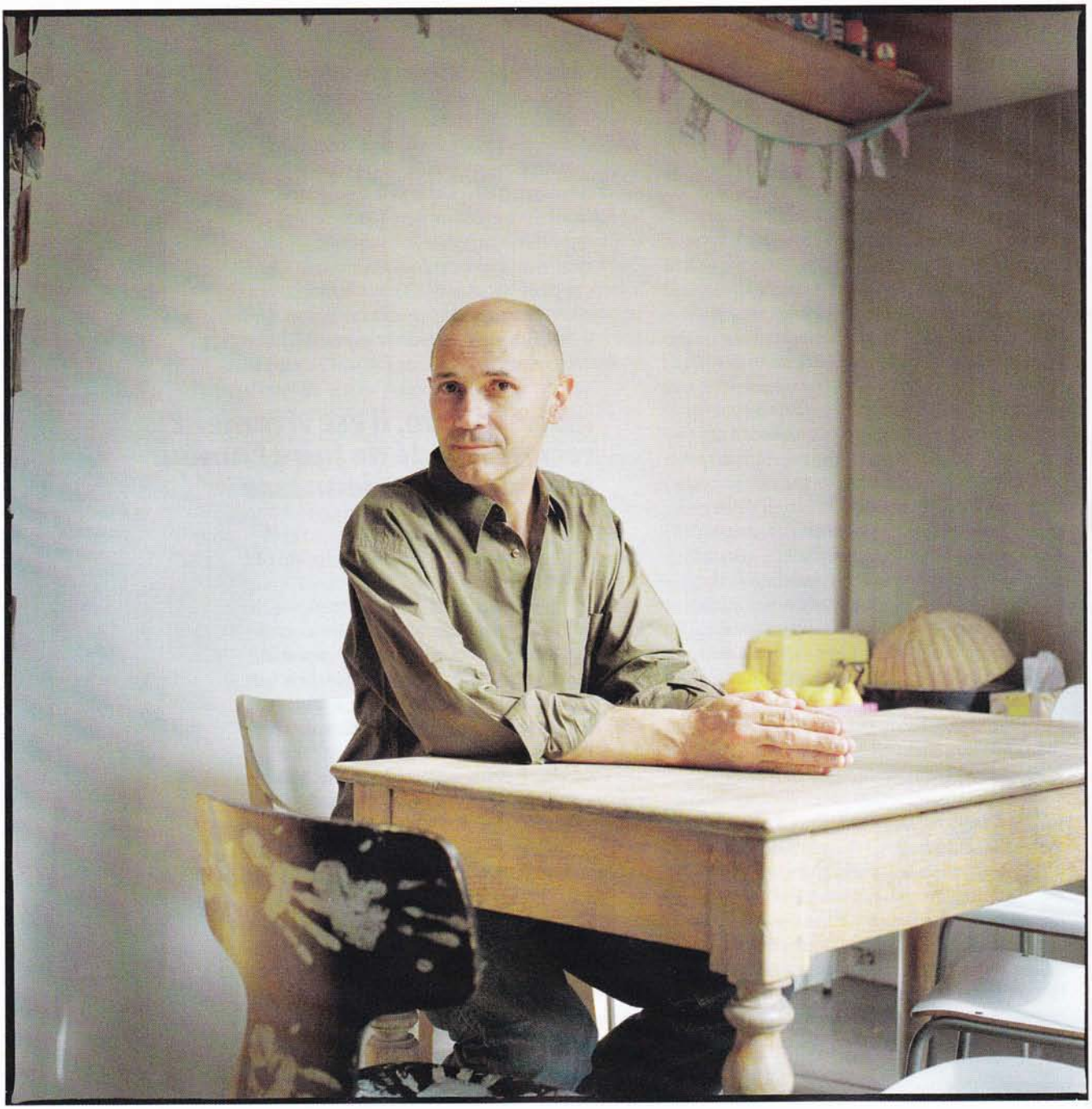


PHOTO : ED ALCOCK POUR PSYCHOLOGIES

RÉCIT

# « Une semaine de retraite à méditer en pleine conscience :

il y a plusieurs mois que j'attends ce moment avec impatience. Le séminaire auquel je vais participer utilise une forme de méditation dérivée des approches bouddhistes, mais épurée de ses aspects religieux : la MBSR, acronyme de l'anglais *Mindfulness Based Stress Reduction,* ou réduction du stress basée sur la pleine conscience, n'est pas à proprement parler une psychothérapie ni un outil de soin, mais elle est devenue, alors que s'accumulaient les recherches prouvant son efficacité, une démarche reconnue pour aider les personnes souffrant de maladies chroniques ou sévères. Elle est aussi précieuse aux autres, car sa pratique régulière nous aide à engager un rapport différent avec nos souffrances et à mieux savourer notre existence, en développant nos capacités à ressentir et observer ce qui se passe en nous, et en permettant à nos mécanismes naturels d'autoréparation de se mettre en marche. Voilà, nous allons donc passer une semaine à pratiquer intensivement des exercices de pleine conscience : en silence, assis, debout, couchés, en marchant, en mangeant...

## *Premier jour.* Le grand bazar

Nous sommes environ cent cinquante. Au début, j'ai l'impression qu'il est absurde de réunir tant de monde, et que cela va altérer la portée du travail, ou le transformer en show. Mais ce sera exactement l'inverse : la force de tout un groupe attentif et communiant va amplifier la portée de chaque instant de cette semaine. "Aucun d'entre nous n'est ici par hasard. Pour s'être arraché à ses occupations, chacun a sûrement des motivations importantes et beaucoup d'attentes. Désolés, la plupart d'entre vous vont être déçus...", préviennent nos instructeurs. Nous voici d'entrée invités à accepter les bases mêmes de la pleine conscience : "Tourner son attention vers l'instant présent. Sans rien repousser – même le désagréable – ni rien rechercher."

Notre instructeur principal est Jon Kabat-Zinn[2], l'homme qui a introduit la méditation dans le champ de la médecine et de la psychologie. Il est accompagné de Saki Santorelli, un autre instructeur très expérimenté. Ils nous expliquent le mode d'emploi du séminaire : la première méditation démarre le matin à 6 heures, la dernière prend fin à 21 h 30. Le temps de travail est réparti entre méditations silencieuses, enseignement et discussions. Nous nous engageons dans une première méditation assise. En commençant à méditer, on pense – on espère – trouver le calme, le vide. En réalité, on tombe d'abord sur un grand bazar, du tapage, du chaos. On aspirait à la clarté, on trouve la confusion. Parfois même l'angoisse, la détresse, tout ce qui nous fait souffrir et qu'on évitait inconsciemment en se distrayant et en s'agitant ailleurs. Pourtant, ça avait l'air simple, vu de dehors ! On imaginait que s'asseoir et fermer les yeux suffiraient à nous apaiser. Mais non, ce n'est qu'un début, et il va falloir travailler, apprendre à rester là, légèrement hors du monde, assis, les paupières closes. Apprendre inlassablement à laisser décanter le tumulte de nos états d'âme et le bavardage de notre esprit... •••

**« L'expérience méditative nous amène à la rencontre de notre corps, et ce n'est pas toujours agréable »**

### ••• *Deuxième jour.* L'expérience méditative nous amène à la rencontre de notre corps

Cela doit bien faire trois quarts d'heure que nous sommes assis en silence dans cette grande salle baignée de lumière. Les uns sur des chaises, beaucoup sur un gros coussin, le *zafu*. Je suis, comme quelques-uns, sur un petit banc incurvé, le *shoggi*. Les sensations inconfortables arrivent doucement. Crampes, envies de bouger, retour de vieilles douleurs que les activités de nos vies nous font habituellement oublier. L'expérience méditative nous amène à la rencontre de notre corps, et ce n'est pas toujours agréable. Au moins dans un premier temps...

La méditation n'est pas qu'un exercice psychique. C'est aussi une pratique éminemment corporelle. Et après de longues séances, le corps peut être épuisé, parfois plus encore que l'esprit. Parmi les pratiques méditatives, la pleine conscience repose sur une expérience respectueuse des sensations corporelles. Elle demande de se connecter à son corps, de lui prêter conscience et attention. Il ne s'agit pas d'y penser ou d'essayer de le détendre, mais simplement d'entrer en contact avec lui. Sans chercher à modifier quoi que ce soit. On sait aujourd'hui que donner régulièrement un espace de conscience à nos sensations corporelles est bénéfique à notre santé (voir encadré ci-dessous). C'est pourquoi la pratique propose "le scanner du corps", cet exercice qui consiste à passer régulièrement en revue toutes les parties de notre être, tranquillement. Même si ce corps est malade, souffrant, usé, on lui donne de notre mieux, ici et maintenant, estime, espace et affection. Et peu à peu, cette attention portée facilite l'apaisement : du corps, bien sûr, mais aussi des émotions, et de l'esprit... La méditation bouddhiste évoquait déjà ces deux voies : celle de l'apaisement, appelée Shamatha et celle de la "vision pénétrante", Vipassana. La première voie est nécessaire pour que la seconde s'exerce pleinement. L'esprit agité et dispersé ne peut poser sur le monde un regard lucide. Il reste dans une représentation du monde, mais il n'est pas dans le monde. À plusieurs reprises dans la semaine, j'aurai le sentiment que mon apaisement, corporel et émotionnel, débouche sur une pensée calme et claire. Par moments, j'ai l'impression jubilatoire et transitoire que mon intelligence est libérée et sans limites...

### *Troisième jour.* L'instant présent

Ce matin, lors de la méditation silencieuse qui commence nos journées, Saki prend brièvement la parole : "Depuis hier soir, lorsque nous nous sommes séparés pour aller dormir, des centaines de milliers de personnes sont mortes sur la Terre. Par un incroyable concours de chances et de circonstances, nous sommes ici, bien vivants..." Suit un long silence. Dans ces instants, sentir que vivre est une chance, ce n'est plus seulement une pensée, mais un ressenti émotionnel et corporel très très fort. C'est bizarre comme je me sens vivant tout au long de la semaine. Je vivais avant, et je vivrais après. Mais là, je traverse chaque instant les yeux de l'esprit grands ouverts sur des choses simples et importantes, comme respirer, ressentir son corps, marcher... Le moment présent devient un refuge et un lieu d'observation de ce qui se passe en nous : le lieu où notre vie se déroule pour de vrai. La philosophie de l'instant présent, ce n'est pas dire qu'il est supérieur au passé ou au futur. Juste que c'est lui qu'il faut protéger car il disparaît de notre conscience dès que nous sommes affairés. C'est à lui qu'il faut donner de l'espace pour exister. Se tourner vers

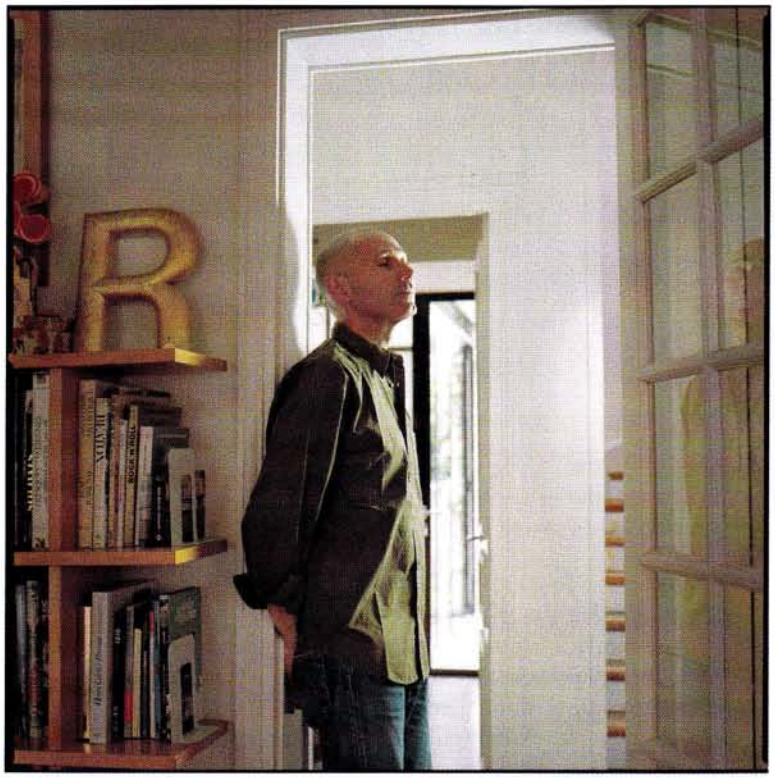
## Comment la méditation agit sur la santé

**La pratique de la méditation entraîne une activité cérébrale plus intense et plus vaste ainsi qu'une amélioration de la modulation émotionnelle. Elle augmente la capacité à ressentir et à identifier nos émotions : « Le développement de l'attention se caractérise par un épaississement de l'insula [zone située en dessous du cortex préfrontal et impliquée dans cette capacité, ndlr], explique Benjamin Schoendorff, neuropsychologue à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Quant au travail sur l'acceptation, il sollicite le cortex orbitofrontal, impliqué dans la régulation émotionnelle. » Cet entraînement augmente aussi le taux de mélatonine, hormone liée à de nombreuses fonctions biologiques. Par ailleurs, des chercheurs ont constaté chez les « méditants » une meilleure réponse immunitaire à un vaccin contre la grippe ainsi qu'une plus grande résistance à la douleur.**

**Sylvain Michelet** avec **Christophe André**



PHOTO : ©ED ALCOCK POUR PSYCHOLOGIES



l'instant présent, c'est expérimenter une troisième voie pour aborder l'existence : à côté du combat ou de la fuite, c'est la simple présence, adossée à toute la réalité de ce que nous ressentons, même si c'est douloureux ou compliqué. Commencer par accepter que ce soit là, même si ça fait mal. Et l'observer. Contrairement à ce que nous redoutons, cela n'aggrave pas notre souffrance, au contraire. Cela va nous permettre d'y répondre calmement, au lieu de nous débattre et de toujours retomber dans les mêmes pièges : la plainte, la fuite, l'affliction...

## *Quatrième jour.* Le souffle

Mon plus proche compagnon durant cette semaine de retraite aura été mon souffle. C'est vers lui que je reviens à chaque fois que mon esprit vagabonde pendant un exercice. C'est lui qui me sert de phare. Il y a tant de leçons à recevoir de la part du souffle... Depuis toujours, la respiration occupe une place centrale dans les pratiques méditatives : c'est le moyen le plus puissant pour se connecter à l'instant présent. C'est pourquoi un des conseils les plus simples que l'on donne aux débutants, c'est de prendre plusieurs fois dans la journée le temps de respirer pendant deux ou trois minutes entières.

On pense souvent qu'on n'a pas grand-chose à faire d'un phénomène aussi ordinaire et automatique que la respiration. Quelle erreur ! Il y a d'énormes bénéfices à prendre conscience de sa respiration, de toutes les sensations auxquelles elle est reliée dans notre corps, sans chercher à la modifier, sans rien en attendre. Mieux vaut mille fois tourner son attention vers notre souffle que vers nos ruminations.

## *Cinquième jour.* Le silence

Au milieu du séminaire, nous sommes invités à rester silencieux pendant trente-six heures et à éviter le regard des autres. Il nous est demandé de renoncer à toute forme d'échange avec autrui et à toute distraction pour nous satisfaire uniquement de l'essentiel.

J'adore ça, les temps de silence. J'en ai déjà fait l'expérience lors de nombreuses retraites. Le silence agit d'abord comme une cure de "détox". Nous sommes en effet cernés de bruit : celui de la ville, de la musique, omniprésents, et celui que nous produisons en bavardant. Le silence nous renvoie à nous-même : on s'aperçoit, en rentrant dans cette phase de silence, du boucan de nos pensées, de leur désordre, et du fait qu'en temps normal, nous recouvrons leur tapage d'un autre tapage ou de distractions. Cette phase peut être angoissante ou déstabilisante : nos pensées anxieuses ou dépressives nous sautent alors à l'esprit. Mais peu à peu, si on ne leur répond pas, elles s'affaiblissent d'elles-mêmes. À la fin, le silence devient confortable, il nous permet d'ouvrir notre conscience à l'essentiel. Ainsi, paradoxalement, alors que nous sommes en silence et que je ne peux leur parler, je me sens très proche des autres. C'est que, parfois, le langage peut séparer (si je ne suis pas d'accord avec ce qu'on me dit par exemple, ou si cela m'ennuie). Le silence, s'il est librement choisi, peut étonnamment rapprocher.

## *Sixième jour.* La saveur de la parole

Le silence était donc merveilleux. Mais la sortie du silence, selon des règles précises, l'est encore plus. En premier lieu, nous sommes invités à nous regarder tous : merveille des regards et des sourires, après ces presque deux jours à éviter tous les yeux et les visages. Puis nous nous mettons par deux, face à face, le visage sur l'épaule de l'autre. Pendant dix minutes, le premier chuchote tout ce qu'il a ressenti pendant cette période de silence. On ne se regarde pas, et celui qui écoute ne dit rien, n'approuve pas de la tête et ne cherche qu'à entendre avec autant de force, de cœur et de présence que possible. Puis on change de rôle. Et c'est magique. Je suis assis ce matin-là à côté d'un compagnon que je ne connais pas, avec qui je n'ai échangé que quelques bonjours. Mais nous nous parlons et nous écoutons avec gravité et •••

PHOTO : ©ED ALCOCK POUR PSYCHOLOGIES

**« Nous raconterons à notre conjoint que nous sommes restés assis et que nous avons marché dans l'herbe »**

••• intensité. C'est bon de se taire, mais c'est délicieux de se remettre à parler et à écouter. Le détour par le silence donne encore plus de saveur à la parole.

### *Septième jour.* La marche en pleine conscience

"Le miracle, c'est de marcher sur la terre", écrit le maître bouddhiste vietnamien Tich Nhat Hanh. J'ai vécu ce miracle chaque jour de la retraite. Régulièrement, nous sommes invités à pratiquer la "marche en pleine conscience" : une marche très lente, durant laquelle on s'efforce de se relier à toutes les sensations dues au fait de poser un pied devant l'autre. Un peu étrange au début, car on est surtout occupé à se freiner, freiner l'automatisme de marcher vite et vers une destination. Là, on avance lentement, et on ne va nulle part. Il fait beau à peu près toute la semaine, alors je marche souvent pieds nus dans l'herbe. Je contemple les fleurs des champs. Je retrouve souvent les mêmes chaque jour. Un matin, vers 6 h 30 souffle un petit vent froid, qui fait ployer les brins d'herbe. Je me demande s'ils ont froid comme moi, et je ne trouve pas saugrenu de me poser la question. Dans la journée, je marche si doucement que je surprends souvent des grillons ou des lézards postés devant leur trou. Sentiment de proximité avec toute cette vie humble. Mais aussi avec les autres membres du groupe. La méditation n'isole pas du monde, au contraire : elle nous relie plus fortement encore à ce qui nous entoure. C'est peut-être pour cela qu'en chinois, "pleine conscience" s'écrit à partir des idéogrammes "présence" et "cœur". Présence du cœur.

Peu à peu, pendant ces exercices de marche consciente, mon esprit cesse de bavarder. Je suis dans la marche et dans la présence. De temps en temps, je m'arrête pour regarder au loin, les arbres, ou le ciel et les nuages qui passent. Je repense à ces lignes de Henry David Thoreau, le philosophe et poète américain qui vécut deux années seul dans les bois du Massachussetts : "Pouvoir regarder le soleil se lever ou se coucher chaque jour, afin de nous relier à un phénomène universel, préserverait notre santé pour toujours." Cela me semble une évidence. Je me sens comme immortel...

### *Huitième et dernier jour.* Stupeur et tremblements

Il y a eu du silence, mais tout au long du séminaire, nous avons aussi parlé. Lors des pauses ou des soirées, en apartés ou en petits groupes, et pendant les sessions de travail : nous avons souvent été invités à dire ce que nous ressentions pendant les méditations. Et beaucoup ont raconté des souffrances personnelles : des maladies parfois graves, des deuils, des violences. Il y a eu des larmes, de grandes émotions.

Alors, au moment de nous séparer, nous avons conscience que nous allons quitter une sorte de parenthèse où nous avons vécu quelque chose de fort et de communautaire. Conscience que nous allons perdre l'appui du groupe et du lieu, en sachant confusément que bien des choses nous en resteront, mais quoi ? Chacun est invité à dire un ou deux mots de ce qu'il retiendra de cette semaine. Et doucement je sens que je commence à avoir envie de pleurer. Au lieu de me retenir, comme d'habitude, je laisse sortir les larmes. Bizarrement, je ne me sens pas mal à l'aise. Je respire, j'écoute et je ressens aussi tout le reste de mon corps. Profond soulagement. Mais petite perturbation, tout de même. En partant, je ne retrouve plus mon carnet de toutes les notes de la semaine. Je cherche partout, j'alerte tout le monde. Puis je me résous à partir sans lui. Évidemment, il était dans la poche de mon blouson, glissé dans la doublure...

### *Épilogue.* Le retour

Nos instructeurs nous avaient prévenus : "Maintenant, nous allons tous rentrer chez nous, avec le souvenir très fort de ce que nous avons vécu ensemble. Mais ce sera autre chose : nous ne serons plus dans notre bulle, mais dans notre vie. Notre conjoint va nous demander ce que nous avons fait pendant cette semaine. Nous allons lui dire que nous sommes restés assis pendant des heures, que nous avons marché dans l'herbe plusieurs fois par jour. Et il nous répondra : 'Parfait, tu t'es bien reposé pendant une semaine avec tes copains, alors maintenant, descends la poubelle et occupe-toi un peu des enfants.' La prochaine fois que nous nous disputerons, il nous dira : 'Retourne faire un peu de méditation pour te calmer !' Et tout cela sera normal. Et nous l'accueillerons en pleine conscience, et nous y répondrons avec bienveillance, du mieux que nous le pourrons."

Et c'est exactement ce qui s'est passé pour moi... »

*1. Christophe André est psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Il vient de publier :* Méditer jour après jour. 25 leçons de pleine conscience, *(L'Iconoclaste, 2011).*

*2. Jon Kabbat-Zinn est auteur notamment de* L'Éveil des sens *(Pocket, "Évolution", 2011) et* Méditer : 108 leçons de pleine conscience *(Les Arènes, 2010).*

OCTOBRE-NOVEMBRE 2011 WWW.PSYCHOLOGIES.COM N°17 - 5,90 €

# PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

MAGAZINE

**Prévention**
Mieux se nourrir
Pour ou contre les vaccins ?
Les bons gestes avant l'hiver

**Mode de vie**
Retrouver le sommeil
Se mettre au sport

**Médecines naturelles**
Homéopathie
Ayurvéda
Naturopathie
Acupuncture

**TEST**
***Vivrez-vous centenaire ?***

# Prenez en main votre santé

## Les clés pour une vie saine et sereine

+

MES RECETTES **PLAISIR**
par Jean-François Piège

MA SEMAINE DE **MÉDITATION**
par Christophe André

**Thierry Janssen**
Rédacteur en chef invité
*« L'optimisme protège l'organisme »*

M 07308 - 17 H - F: 5,90 € - RD